

／もっと／



協力 庄内町食生活改善推進員協議会

ほうれん草と卵のスープ



エネルギー84kcal、たんぱく質
5.0g、脂質5.6g、食塩相当量1.3g

※1人当たり

材料（2人分）

ほうれん草	1/2袋 (100g)
ねぎ	1/2本
溶き卵	1個分

A	水	400ml
	鶏ガラスープの素	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	こしょう	少々

- ①ほうれん草は根本を切り落とし、3cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れ沸騰させる。沸騰したら、ほうれん草とねぎを入れる。
- ③煮立ったら、溶き卵を糸状に回し入れる。沸騰したら火を止めてそつと混ぜる。最後にごま油とこしょうを入れる。

ポイント

汁物にすることで、野菜の栄養や甘味、うま味を無駄なく味わうことができます。お好みで野菜を変えたり、豆腐、コーン、きのこ類をプラスしてもおいしいですよ♪

ちらし寿司、いちご大福のレシピは町HPに掲載しています。二次元コードを読み取り、ぜひチェックしてみてくださいね。



工藤むつ子さん 三浦節子さん